

Nível 1: **Desenvolvimento básico**

Indiferentemente da fase de treinamento em que você está, sempre saiba por que você está fazendo o que está fazendo. Tenha alguns objetivos em mente. **Se não está correndo há muito tempo, comece com apenas corrida fácil.** Conforme mencionei no Capítulo 4, chamo esse período inicial de **treino em cadência F** de “treinamento de base e de prevenção de lesões”. **É um bom momento para desenvolver uma rotina regular de alongamento e de fortalecimento muscular para suplementar seu regime de corrida mais formal.**

Os participantes de qualquer esporte precisam despende algum tempo sujeitando o corpo a um estresse de baixa intensidade, principalmente para prepará-lo para um exercício mais qualitativo, mas também para desenvolver aqueles componentes da aptidão física que respondem bem ao treino de baixo estresse. Neste capítulo, abordo os tipos que se enquadram na categoria de estresse de intensidade relativamente baixo: **o treinamento poderia ser chamado “conversacional”, pois você pode manter uma conversa com outro corredor enquanto corre.** Também explico como fazer um acompanhamento da quantidade de corrida que você está realizando e como aumentar a milhagem.

A duração dessa fase pode variar bastante; mas, a menos que você a esteja iniciando após alguma corrida sistemática associada a outro esporte, recomendo reservar pelos menos seis semanas para ela, e até um pouco mais se você dispuser de mais de 24 semanas de tempo de preparação para competições importantes.

O treinamento é no geral exigente e não necessariamente divertido, mas deve ser sempre gratificante.

Determine sua milhagem semanal

Uma boa medida da quantidade de trabalho que você está realizando como corredor é a distância total que está percorrendo. O custo energético para correr 8 milhas* em 40 minutos é quase o mesmo para correr 8 milhas em 60 minutos; você está realizando a mesma quantidade de trabalho – apenas a taxa é diferente. Todavia, a quantidade de trabalho (milhagem) que está executando representa apenas uma parte do estresse ao qual você está sujeitando-se. Corredores mais lentos despendem mais tempo acumulando a mesma milhagem coberta por atletas mais velozes; e mais tempo na estrada significa mais passadas, mais impacto com o solo, e uma maior chance de aumentar a perda de líquidos e de elevar a temperatura corporal. Portanto, **embora a milhagem atingida seja um ponto de partida lógico, também é útil acompanhar o tempo total despendido na corrida.**

Acompanhe sua milhagem semanal de modo que possa utilizar esse registro como uma base de como você realiza os vários tipos de trabalho qualitativo e para que seu treinamento seja consistente. Assim como você usa seu VPONTO atual (baseado na habilidade de corrida atual) para guiar suas intensidades de treino, você pode utilizar sua milhagem semanal atual para estabelecer limites para as sessões qualitativas – mas use o tempo despendido correndo para registrar pontos acumulados em várias intensidades de corrida.

No caso da milhagem semanal, lembre-se dos princípios de estresse e reação (Princípio 1, p. 32) e de rendimentos decrescentes (Princípio 5, p. 38) que discuti no Capítulo 1. **Permaneça com uma quantidade estabelecida de milhagem durante pelo menos três semanas antes de aumentá-la.** Isso dá ao corpo uma chance de se ajustar e de se beneficiar de uma dada carga antes de prosseguir para outra mais exigente. **Quando for o momento de aumentá-la, adicione ao seu total semanal o mesmo número de milhas (ou 1,5 vezes a quantidade de quilômetros) que o de sessões de treinamento que estiver realizando por semana, até um ajuste total máximo de 10 milhas (15 km).** Por exemplo, após no mínimo três semanas de 20 milhas semanais distribuídas ao longo de cinco sessões de treino, seu aumento máximo deve ser de 5 milhas ou 7,5 km – 1 milha (ou 1,5 km) para cada uma das cinco sessões que esteja realizando por semana. Nesse caso, você estaria passando de 20 para 25 milhas semanais.

Um corredor que esteja realizando 10 ou mais sessões de treinamento por semana aumentaria seu total semanal em 10 milhas, após passar pelo menos três semanas na quantidade anterior. Considere um aumento semanal de 10 milhas (15 km) como a alteração máxima, mesmo que esteja correndo duas ou mais sessões diárias, setes dias por semana. Outra maneira de lidar com aumentos na carga semanal é acrescentar ao total 60 minutos por semana ou 6 minutos multiplicados pelo número de sessões semanais de treinamento que você realiza, o que for menor.

* N. do T. Uma milha equivale a 1,609 km.

Acredito que duas horas diárias de corrida sejam suficientes, o que não é comum até para atletas de elite que correm mais de três horas por dia (cerca de 30 milhas diárias para um corredor fundista de elite). Lembre-se de que o estresse é uma função do tempo gasto realizando algo, e é por isso que uma corrida de 20 milhas é mais estressante para um corredor lento do que para um veloz. Não são apenas as 20 milhas, mas o tempo despendido para completá-las. O número aumentado de passos pode esgotá-lo, e os efeitos da hora extra no calor ou em pisos escorregadios podem ser sentidos. Para evitar sobretreinamento e lesão, corredores mais lentos podem ter que correr uma milhagem total menor que a aqueles mais rápidos.

Frequência de passada: um passo na direção certa

Uma das primeiras coisas que ensino a novos corredores são alguns fundamentos sobre cadência de corrida, ou frequência de passada. Quase todos os atletas fundistas de elite (tanto homens como mulheres) tendem a ter uma passada em torno da mesma frequência: igual ou superior a 180 passos por minuto. Isso significa que eles estão dando 90 ou mais passos com cada pé a cada minuto, uma frequência que não varia muito mesmo quando não estão correndo rápido. A principal alteração que ocorre, conforme os corredores aumentam a velocidade, é no comprimento da passada; quanto mais rápido eles correm, mais longa ela se torna com uma pequena alteração na frequência de alternância das pernas.

A frequência de passada de muitos atletas iniciantes é bem diferente da de corredores de elite. Quando vejo principiantes contarem sua própria frequência descubro que poucos (às vezes, nenhum em um grupo de 25 ou 30) chegam a 180 passos por minuto. Na realidade, alguns alternam as pernas somente 160 vezes em 60 segundos. A principal desvantagem dessa alternância mais lenta é que, quanto mais devagar você executa a passada, mais tempo fica no ar; e, quanto mais tempo permanece assim, mais alto você desloca a massa corporal, e maior é a dificuldade ao tocar o solo na aterrissagem. Quando você considera que muitas das lesões da corrida resultam do impacto na aterrissagem, não é surpresa que os corredores experientes tendem a alternar as pernas mais rápido que os iniciantes.

Se fosse solicitado a um grupo de principiantes que começasse a correr 100 milhas por semana, duas coisas provavelmente ocorreriam: muitos se machucariam, e aqueles que não se machucassem fariam ajustes para dar passos mais rápidos e mais leves. Tento poupá-los de uma grande aflição incentivando-os a passarem a adotar uma frequência de passada associada a menos impacto na aterrissagem e mais eficiência no uso de energia.

Diversos estudos estão sendo desenvolvidos a respeito das demandas energéticas de diferentes frequências de passada, e eles revelam que corredores experientes são mais eficientes em suas frequências de alternância escolhidas; passadas mais longas ou mais curtas (que significam frequências de passada mais lentas ou mais rápidas) resultam em demandas energéticas maiores. Contudo, quando se trabalha com atletas iniciantes, a economia de corrida geralmente pode ser melhorada transformando indivíduos com alternância de pernas lenta em corredores que adotam uma frequência mais rápida.

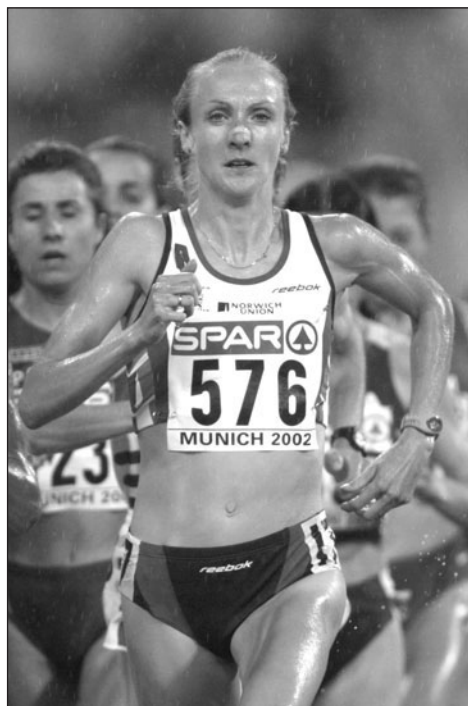
Minha esposa e eu levamos a maior parte do tempo na Olimpíada de 1984 contando e medindo as frequências e os comprimentos de passada de corredores de ambos os sexos que competiam em eventos de fundo dos 800 metros até a maratona. Os resultados foram convincentes: as frequências mais rápidas ficaram entre os especialistas em provas de 800 metros; e as próximas mais rápidas, entre os corredores de 1.500 metros; mas, da distância de 3.000 metros até a maratona, houve pouca variação na frequência de alternância. De fato, as mulheres deram apenas poucos passos a mais por minuto do que os homens

mais altos, os quais estavam correndo consideravelmente mais rápido em consequência de um maior comprimento de passada.

Na próxima vez que assistir a uma prova de maratona na televisão, conte quantas vezes o braço direito de um dos corredores balança à frente em 20 ou 30 segundos. Use o número registrado para calcular uma frequência de um minuto (naturalmente você está aceitando a probabilidade de que ele esteja balançando o braço direito na mesma frequência da sua passada). Tente contar os passos desse atleta em vários estágios da prova, são boas as chances de que os corredores fortes não perderão a cadência com que iniciaram. Com frequência falamos sobre entrar em um bom ritmo de corrida, e o em que você deseja é aquele que envolve 180 ou mais passos por minuto.

Se você contar sua frequência de passada e a achar consideravelmente mais lenta que a que estou sugerindo, tente trabalhar com uma passada mais curta e mais leve. Imagine-se correndo em um campo de ovos crus e não quer quebrar nenhum – corra *sobre* o solo, não entre ele. Procure sentir que as suas pernas são parte de uma roda que apenas desliza sobre o solo, não dois pula-pulas que saltam sobre ele.

Se você sentir que necessita de prática para melhorar sua frequência de passada, concentre-se nessa questão durante as corridas fáceis. A frequência geralmente aumenta para pessoas com uma alternância de pernas mais lenta quando elas correm distâncias mais curtas, então talvez você não precise pensar nisso durante um treinamento qualitativo mais rápido. Ao praticar uma alternância mais rápida em treinos fáceis, não permita que o fato de estar dando passos mais acelerados force-o a correr mais rápido. Tente correr na sua velocidade de treinamento normal, mas com uma frequência de passada mais curta e mais rápida. Com a prática, ela se tornará bastante natural e confortável.



© 2002 Damien Meyer/Getty Images

O número de balanços do braço direito – e, portanto, o número de passos – realizados por maratonistas de elite como Paula Radcliffe varia pouco ao longo de uma prova.

Considere os limites individuais

O princípio dos limites pessoais (Princípio 4, p. 37) orienta que você não aumente seu estresse de treinamento apenas por que um período de três semanas na milhagem atual terminou. Você deve ter um propósito para tudo que faz, e deve julgar as coisas baseado em como se sente e em como está seu desempenho no treino e nas competições; talvez ache que 45 milhas semanais sejam o ideal para você, com base, por exemplo, nos seus objetivos, no tempo disponível e nas lesões. Isso significa que não é apropriado aumentar a milhagem após três semanas. Além disso, você pode não querer aumentá-la a cada três semanas, ou em tantas milhas ou quilômetros quantas forem as sessões de treinamento. Tudo bem: apenas faça ajustes menores. Use as orientações que mencionei neste capítulo e continue seguindo os princípios apresentados no Capítulo 1 para evitar uma demanda grande demais para você.

Qual é o momento de limitar a carga de trabalho que você está se impondo? Esta é uma questão individual que cada corredor deve considerar com prudência, mantendo os objetivos traçados em mente. Uma milhagem total que funciona para um indivíduo pode não ser suficiente, ou ser excessiva, para outro. Certamente um atleta iniciante não deve copiar o programa de exercícios de um veterano. Junto com as considerações diárias e semanais, pense no treinamento em blocos de semanas, e até em ciclos anuais. Períodos totalizando 100 milhas, ou 10 a 15 horas de corrida, podem ser adequados para você; mas, em geral, apenas depois de alguns anos de uma milhagem semanal menor é que gradualmente esse montante é atingido. Além dos estresses diários impostos pelo treinamento, há mais estresses graduais e de longo prazo que se fazem sentir (e podem produzir adaptações também). Aquilo que você é capaz de suportar no próximo ano é uma função do estresse que você impôs a si agora e das adaptações que o seu corpo fez durante a temporada atual. Mais uma vez, o princípio dos limites pessoais aplica-se a esse caso.

Outro fator que determina limites de milhagem semanal é o evento para o qual você está treinando. Um maratonista necessita de uma milhagem total maior que a de um especialista em 800 ou 1.500 metros. Algumas pessoas negligenciam esse fato óbvio. É verdade que um corredor de 1.500 metros pode obter benefícios consideráveis realizando um período de treinamento de alta milhagem, e que um maratonista pode beneficiar-se de períodos de menor milhagem ao trabalhar em um sistema específico; mas, basicamente, o segundo deve acumular uma distância maior que a do especialista em distâncias menores. O princípio da especificidade do treinamento (Princípio 2, p. 33) aplica-se a esse caso.

Ainda assim, todo maratonista deve, necessariamente, correr 120 milhas por semana – mesmo que você tenha sondado os 50 melhores maratonistas dos sexos masculino e feminino e descoberto que todos correm entre 100 e 150 milhas semanais. Considere há quantos anos eles estão correndo; devem ter levado oito anos para chegar ao nível em que se encontram hoje. Ou talvez alguns deles já tenham corrido milhagens totais mais altas e depois as reduziram para 120 milhas por semana. Além disso, lembre-se de que alguns dos 50 melhores maratonistas

podem não estar correndo tão bem como poderiam com menos (ou mais) milhagem; seus corpos talvez consigam lidar com um estresse de milhagem maior comparados aos da maioria das pessoas (o fator genético); ou talvez eles tenham mais tempo e patrocínio para suportar as demandas do programa de treinamento que estão seguindo.

Gostaria de poder simplesmente dizer “Eu devo correr X milhas por semana para ser um bom maratonista”, ou que houvesse um número mágico de milhas semanais necessárias para o ótimo desenvolvimento de um corredor de 800 metros, mas não creio que o cenário seja claro o bastante para fazer afirmações como essa. Sinto-me confortável afirmando que para otimizar seu desempenho como maratonista, você deve fazer uma média entre 70 a 150 milhas (112 a 240 km) por semana; mas, de novo, mesmo 70 milhas (112 km) podem ser excessivas para alguns indivíduos, particularmente durante seu primeiro ou segundo ano de corrida, e sempre haverá aqueles que talvez sejam capazes de exceder 150 milhas semanais, como o corredor de elite que conheci (não um maratonista, a propósito), que, mais de 30 anos atrás, corria uma média de 240 milhas por semana em um ano, incluindo uma média semanal de 300 milhas durante uma esticada de seis semanas. Acredito que ocorram algumas variações bem grandes nas milhas semanais de corredores de 800 metros, de cerca de 50 até mais de 100 milhas por semana entre aqueles com quem trabalhei.

A impossibilidade de projetar cargas de treinamento que possam ser efetivamente aplicadas a todo e qualquer atleta é a razão pela qual nunca poderemos dispensar os treinadores. Os corredores precisam de alguém para lhes dizer “Você está começando a ficar bom na corrida” ou “Você está parecendo esgotado: é melhor reduzir a milhagem durante um período antes que uma lesão o prejudique”.

Inclua períodos de repouso

Adaptações de longo prazo dependem, em parte, de como você trata o corpo. Conforme mencionei no Capítulo 4, você pode necessitar de um período de repouso absoluto de seis semanas durante o ano. Na verdade, talvez vários períodos planejados de “descanso da corrida” seja mais apropriado para você do que o treino contínuo.

Assim como com em qualquer tipo de treinamento, monitore seus resultados conforme aumenta a milhagem e eleva a intensidade. O caminho é longo para alcançar seu potencial; correr rápido demais por esse caminho pode fazê-lo dar uma volta e impedi-lo de tomar o caminho mais curto. O sobretreinamento (ver Capítulo 10), ou hipertreinamento, não deve ser o seu tipo mais comum de atividade. Se estiver indo bem com uma certa quantidade de exercício e ficar ansioso para aumentar a milhagem, você pode experimentar isso. Se os resultados, após várias semanas, forem negativos, convença-se de que um aumento pode não ter sido a coisa certa para você naquele momento. Não treine mais pesado com o único propósito de realizar um treino mais intenso: treine mais intensamente para melhorar sua aptidão física e seu desempenho. Se não estiver apresentando

um melhor desempenho após 4 a 6 semanas de treinamento mais exigente, ou se as suas sessões de exercício não estiverem parecendo mais fáceis, admita, então, que o trabalho mais pesado que você está realizando não está produzindo os resultados desejados.

Acredito que o sobretreinamento deve ser evitado em vez de se gastar uma enorme quantidade de tempo e de dinheiro pesquisando em que ponto um corredor está sobretreinado. Quanto mais tentamos identificar o sobretreinamento, maior a probabilidade de tentarmos utilizar seus indícios como metas a atingir. Um dos objetivos que você pode ter é competir melhor correndo rápido ou competir bem e recuperar-se mais facilmente. Tentar forçar uma redução da gordura corporal para 4% ou correr até quase ficar sobretreinado não são metas desejáveis.

Os egos de corredores e treinadores podem interferir na qualidade do treinamento. Às vezes, parece que é mais importante falar sobre as excelentes sessões de treinamento que você ou seus atletas vêm fazendo do que observar os grandes resultados de prova aparecerem. Não fico impressionado com o atleta que se gaba por realizar semanas de 150 milhas, mas não consegue aguentar uma cadência de maratona competitiva por 20 milhas, nem com o corredor com o $\dot{V}O_{2\max}$ de $90 \text{ mL} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ determinado em laboratório que desiste na marca de 20 milhas de uma maratona porque a cadência estava rápida demais: ambos foram iludidos em algum ponto ao longo do caminho.

Seu treino deve trazer-lhe certo grau de prazer e satisfação. Não permita que o desempenho no treinamento seja o seu objetivo, mas procure desfrutar a atividade e a satisfação de estar fisicamente condicionado e saudável. É desanimador ouvir alguém dizer “Desperdicei quatro anos de treinamento” por que não entrou para a equipe olímpica. Se levasse esse raciocínio ao extremo, você poderia dizer que um atleta olímpico desperdiçou quatro anos por não ter conquistado uma medalha de ouro (ou três medalhas de ouro, ou três medalhas de ouro mais três recordes olímpicos e um cheque de um milhão de dólares). Se vencer é a única coisa que salva os esportistas de “perderem seu tempo treinando”, então muitas pessoas infelizes estão desperdiçando seu tempo no esporte. É verdade que você treina para melhorar o desempenho, mas muitos outros benefícios advêm disso também.

Considere o terreno

Certos corredores vivem em regiões planas; enquanto outros residem em áreas montanhosas. Alguns só têm ruas e vias pavimentadas por onde correr; outros avistam apenas trilhas de terra, areia, grama ou pedras. A maioria dos atletas dispõe de uma pista de corrida próxima, seja ela adequada para todo tipo de clima ou tenha em sua composição material natural. Há aqueles que têm uma esteira ergométrica a sua disposição, o que, por si só, constitui outra característica de terreno a ser considerada (ver o Capítulo 9 para detalhes sobre treinamento em esteira).

Indiferentemente do tipo de terreno que você enfrente, é importante sentir que ninguém possui qualquer vantagem sobre você em função do local onde



Um terreno exigente pode revelar-se favorável para aqueles que adotam uma mentalidade apropriada. Esses corredores beneficiam-se do treinamento no nível do mar na sua cidade natal (Lima/Peru), bem como treinando nas maiores altitudes das montanhas que cercam a região.

treina e do local onde você treina. Considerando todos os recursos possíveis, um terreno ideal poderia ser preparado para qualquer corredor, e há chances de que esse ideal varie consideravelmente dependendo do gosto pessoal.

Um terreno montanhoso pode parecer detestável para alguns atletas; mas outros podem pensar que o desafio constante das montanhas os tornará competidores mais fortes. Qualquer que seja o local no qual esteja trabalhando, encontre seus pontos positivos. Considere o lado bom da corrida em terreno acidentado, porque, depois, as provas em terreno plano parecerão fáceis. Foque no terreno plano como algo que permite um trabalho de velocidade mais fácil ou corridas ritmadas mais estáveis. Pense na pisada irregular como um fator que o ajuda a desenvolver maior resistência a lesões, não como causador destas. Em outras palavras, tente aproveitar o que o terreno tem para oferecer e trabalhe com isso, não contra isso.

Corridas fáceis

A corrida fácil (F) é geralmente realizada pela manhã ou como uma segunda corrida em uma programação de duas por dia. Ela também é utilizada na fase inicial das sessões de aquecimento e desaquecimento, e durante a recuperação entre blocos de treinamento de alta intensidade. Uma corrida F significa correr com facilidade; e, em muitos dias, isso é tudo que um atleta precisa fazer. Sugiro

um mínimo de 30 minutos para a maioria delas: o estresse não é grande, e os benefícios são substanciais. Com corridas F mais curtas que 30 minutos, você provavelmente levará mais tempo trocando de roupa e tomando banho do que correndo de fato. Um dia de treinamento F poderia significar qualquer coisa entre nenhuma corrida (fácil) até duas (ou mesmo mais do que isso) diferentes com duração de até uma hora ou em torno disso cada. O ponto importante é que a intensidade seja leve.

Corridas longas

A corrida longa é uma corrida estável realizada em cadência F (com base no seu VPONTO). Se você não tiver uma base para determinar um VPONTO – se não correu nenhuma prova recentemente ou for incapaz de adivinhar sua aptidão física atual – apenas faça da sua cadência F uma cadência confortável e conversacional. Defina um objetivo de corrida longa de 25 a 30% da sua milhagem semanal total ou da duração semanal de corrida, e estabeleça um limite de duas horas e meia para a sua realização. Corredores menos talentosos, menos condicionados ou menos experientes não devem, necessariamente, estabelecer uma distância específica para seu objetivo de corrida longa porque eles correm um risco maior de se sobrecarregarem (p. ex., uma corrida de 20 milhas pode levar três horas ou mais para ser completada). Corridas de três horas ou mais não são comuns para atletas de elite, então por que indivíduos menos experientes deveriam experimentá-las? Ultramaratonistas e alguns maratonistas podem beneficiar-se de corridas de mais de 23 milhas, mas é provável que a melhora do desempenho em provas como maratona, meia-maratona, 15 km e 10 km seja muito leve (se de fato ocorrer) em termos fisiológicos.

Quando falo em definir a distância da corrida longa em 25 a 30% da milhagem semanal, estou me referindo à corrida longa para qualquer corredor, não apenas para um maratonista. Se você estiver cobrindo 40 milhas por semana, sua corrida longa seria de cerca de 10 milhas (25% de 40 = 10). O valor de 30% é mais provável de ser utilizado por corredores que treinam menos de sete dias por semana em uma milhagem relativamente baixa. Afinal de contas, alguém que corre quatro dias por semana já faz uma média de 25% da sua milhagem semanal por sessão de treinamento.

Para muitos atletas, a corrida em cadência de maratona (M) tem uma intensidade cômoda o bastante para enquadrar-se na categoria de desenvolvimento básico. Por outro lado, a cadência M nem sempre é tão confortável e requer concentração para ser mantida por longos períodos de tempo. Por essa razão, adicionei um capítulo separado (Capítulo 6) sobre o treino em cadência M; acredito que este se tornará uma parte mais importante dos programas de treinamento de muitos corredores, e justificadamente.

As corridas fáceis, as longas e (para alguns corredores) as em cadência de maratona são todas benéficas para o desenvolvimento de importantes atributos

fisiológicos que permanecem com você e não demandam um estresse de alta intensidade. Esses tipos de treinamento produzem vantagens diretas e também contribuem para o desenvolvimento geral da resistência a lesões e para uma base sólida sobre a qual podem ser desenvolvidas sessões de treinamento mais rápidas nas semanas, meses e anos à frente. É provável que 80 a 85% da corrida de qualquer corredor serão realizadas a uma intensidade associada a esses tipos de corridas. Elas são ótimas oportunidades para se obter benefícios substanciais do treinamento de estresse relativamente baixo, e também são quase sempre agradáveis.

Não permita que a milhagem total domine os seus pensamentos em relação ao treino ao ponto de negligenciar outros tipos de treinamento. Os benefícios das corridas fáceis e longas permanecem com você: tire proveito delas, depois passe para outro exercício, levando consigo esses ganhos iniciais.

Shayne Culpepper

Shayne Culpepper nasceu em Atlanta, Geórgia, e dedicou os 10 anos iniciais da sua carreira esportiva à ginástica. Seu pai começou a correr aos 30 anos de idade, treinava cerca de 50 milhas por semana e correu a maratona de Boston em 2:30. Sua dedicação e seu sucesso instigaram Shayne a experimentar a corrida. A princípio, seu interesse foi pelas modalidades *cross-country* e 800 metros em pista; e seu objetivo inicial como corredora competitiva foi classificar-se para os campeonatos no seu estado, o qual ela nunca alcançou.

Shayne continuou sua corrida nas universidades de Vermont e do Colorado; e, no final dos anos 1990, teve uma série de desempenhos bem-sucedidos na NCAA (National Collegiate Athletic Association) e em campeonatos nacionais dos Estados Unidos nas distâncias de 1.500 e 3.000 metros. A atleta percebeu, pela primeira vez, que era capaz de ter um bom desempenho nos níveis nacional e internacional quando correu os 1.500 metros em 4:10 no U.S. Nationals. Em 2000, ficou em quarto lugar nos campeonatos norte-americanos *cross-country* de 4 km, em sétimo nos 5.000 metros, e em quarto nos 1.500 metros das Seletivas Olímpicas, o que lhe fez conquistar uma vaga na equipe. Após uma licença-maternidade durante o inverno e a primavera de 2002, Shayne foi campeã norte-americana dos 6 km *cross-country* no outono; e, em 2003, venceu o campeonato *cross-country* de 4 km. O sucesso continuou durante o ano de 2004, com uma conquista no Campeonato Nacional *Indoor* dos Estados Unidos e uma medalha de bronze no Campeonato Mundial *Indoor* nos 3.000 metros. Durante a temporada ao ar livre de 2004, Shayne obteve uma vitória considerável nas Seletivas Olímpicas Norte-Americanas nos 5.000 metros, que lhe rendeu uma viagem aos Jogos Olímpicos de Atenas.

Seus melhores tempos: 800 metros – 2:02:1; 1.500 metros – 4:06:3; 3.000 metros – 8:55:3; 5.000 metros – 15:01:3.



© 2004 Stu Foster/Getty Images